

Министерство образования и науки Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Институт физической культуры
Кафедра теоретических основ физического воспитания

Психологическая подготовка арбитров в баскетболе

Выпускная квалификационная работа

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите
Зав.кафедрой теоретических основ
физического воспитания

09.06.16

дата

И.Н. Пушкарёва

Исполнитель:

Феклушин Олег Вячеславович,
студент 401 группы,
очного отделения

19.05.16

дата

О.В. Феклушин

Руководитель ОПОП

20.05.16

Дата

И.Ю. Ваганова

Научный руководитель:

Трубникова Нина Васильевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теоретических основ
физического воспитания

09.06.16

дата

Н.В. Трубникова

Екатеринбург 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ	5
1.1. Характеристика деятельности арбитра.....	5
1.2. Характеристика психологической подготовки арбитра в баскетболе....	9
1.3. Причины негативного отношения к арбитрам.....	14
1.4. Факторы, влияющие на психологическое состояние арбитра.....	21
1.5. Формирование у тренера уважительного отношения к арбитру	22
ГЛАВА 2.ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	27
2.1. Организация исследования.....	27
2.2. Методы исследования.....	28
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	36
3.1. Результаты констатирующего эксперимента.....	36
3.2. Методические рекомендации для баскетбольных арбитров.....	42
3.3. Результаты основного эксперимента.....	46
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	49
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	51
Приложение 1	54
Приложение 2.....	55
Приложение 3.....	56
Приложение 4.....	57
Приложение 5.....	58

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования: Джеймс Нейсмит, основатель баскетбола и разработчик первых тринадцати правил игры, уже в первых своих публикациях писал о роли судей, их правах и обязанностях, стоящих перед ними задачах, о воспитательном значении высококвалифицированной, объективной работы спортивных арбитров [32].

С каждым годом растет уровень тактической и физической подготовки баскетбольных команд. Также к спортивным мероприятиям возрастает интерес со стороны зрителей и инвесторов. Спорт становится не только средством выявления сильнейших спортсменов, но и способом огромного заработка. Цель команды-победить. Цель судейства-сквозь призму Правил Игры защитить справедливую победу. Багаж знаний, сила воли и мужество кристаллизуют хорошего спортивного судью.

Возрастающий интерес к спорту, постоянное развитие игроков и тренеров заставляет судей постоянно учиться. В условиях информационной обеспеченности для пополнения знаний созданы все необходимые условия.

«Слабым местом» многих арбитров становится именно психологическая подготовка. Становится всё сложнее и сложнее управлять игрой как процессом, а это, в свою очередь, краеугольный камень деятельности спортивного судьи [3].

Проблемой формирования психологической устойчивости занимались многие исследователи [5,6,10,12,17]. Однако, в специальной научной литературе ограниченно представлен вопрос об особенностях психологической подготовки баскетбольных арбитров.

Таким образом, на практике обнаруживается несоответствие между теоретическими требованиями к совершенствованию психологической подготовки и отсутствием либо специальных, либо адаптированных под особенности профессии методик подготовки.

На основании анализа актуальности и выявленного противоречия сформулирована проблема исследования, которая заключается в поиске, вы-

явлении и обосновании наиболее эффективных методов подготовки арбитров к психологическим нагрузкам во время работы.

Объект исследования: процесс соревновательной деятельности в баскетболе.

Предмет исследования: методика психологической подготовки арбитров в баскетболе.

Цель выпускной квалификационной работы: выявить, теоретически обосновать и экспериментально доказать эффективность предложенной методики по психологической подготовке арбитров в баскетболе.

Задачи исследования.

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Разработать эффективную методику психологической подготовки баскетбольных арбитров.
3. Экспериментально доказать эффективность разработанной методики психологической подготовки арбитров в баскетболе.

Структура работы. Выпускная квалификационная работа изложена на 59 страницах и состоит из введения, трёх глав, содержания и списка использованной литературы, включающего в себя 30 источников, а также 5 приложений. Текст выпускной квалификационной работы снабжён таблицами и рисунками.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы исследования

1.1. Характеристика деятельности арбитра

Судья, арбитр — человек, контролирующий ход спортивного состязания. Судья даёт сигнал к началу и окончанию состязания, контролирует время игры, фиксирует результаты спортсменов. Судья также следит за тем, чтобы во время проведения спортивных состязаний (на ринге, площадке, дистанции, ковре, корте, старте и финише) спортсмены-участники и другие лица соблюдали установленные правила игры (соревнований) и при необходимости назначает наказания за нарушения правил [32].

Нельзя не согласиться с высказыванием о том, что одной из первоочередных обязанностей всех, кто связан со спортом, является необходимость принимать и поддерживать решения арбитров [30,31].

В свою очередь, обязанности судей еще значительно больше как на площадке, так и вне ее. Своей честностью и компетентностью судья должен заслужить доверие и уважение игроков - это важнейший атрибут судейства [15].

Все проблемы, возникающие в судействе, нужно переводить из управленческих в педагогические, тогда их решение будет восприниматься судьей как реальная педагогическая задача, решение которой имеет большое значение для развития личности спортсмена [3,25].

В отчетах главных судейских коллегий чемпионатов России часто встречаются замечания о нестабильности судейства того или иного арбитра, о недостаточной физической подготовленности судей [29]. Резкие, стремительные перемещения игроков и мяча из одной области площадки в другую, постоянные смены игровых ситуаций, отсутствие остановок в игре в течение продолжительных периодов времени обуславливают исключительно высокую двигательную активность арбитров. Но далеко не все арбитры физически хорошо подготовлены к игре. В качестве наилучшего решения этой проблемы было предложено добавление в судейскую бригаду третьего арбитра. Несмотря на то, что высказывались возражения против увеличения состава

бригады арбитров в поле, мотивированные экономическими соображениями, в условиях все возрастающей интенсификации и сложности баскетбола идея оказалась перспективной [30,31].

В нашей стране опыт по проведению игр по баскетболу с тремя судьями показал свою действенность и уже разработаны методические рекомендации по такому судейству [3,31]. Однако в ходе анализа литературы были выявлены следующие проблемы судейства в баскетболе:

- слабая физическая подготовленность арбитров по баскетболу;
- недостаточно высокий уровень теоретической подготовки;
- неумение преодолевать эмоциональное напряжение;
- незнание средств и методов воспитания, ведущее к отсутствию педагогического воздействия на игроков.

В целях решения этих проблем с судьями по баскетболу проводятся семинары и конференции, которые способствуют повышению уровня подготовленности арбитров [31].

На современном этапе развития спортивных игр подготовка к судейской деятельности с научных позиций должна выступать как сложный педагогический процесс, требующий определенной формы и содержания. Централизованная подготовка баскетбольных судей предусматривается уже в детских внешкольных спортивных учреждениях. Рекомендуется начинать подготовку уже в старших классах. Необходимо, как минимум, 10 лет, чтобы стать судьей высокой квалификации, поэтому те, кто начинают подготовку в более молодом возрасте, имеют лучшие возможности для достижения успеха. Судей необходимо вооружать знанием не только методики судейства, но и многих других дисциплин: психологии, педагогики, основ спортивной тренировки. Также следует проводить регулярные тренировочные занятия арбитров.

При всей важности нормативных требований к арбитрам, определяющих степень их физической подготовленности, теоретических знаний, уровень развития психофизиологических характеристик, в качестве основного

критерия квалифицированности подготовленности судей выступает непосредственный анализ качества их практического судейства, который проводят по результатам наблюдений просмотрных комиссий, судей-инспекторов и судей-комиссаров с использованием видеозаписи матчей [31,32].

Таким образом, подготовка судей является неотъемлемой частью учебного процесса по баскетболу в специальных учебных заведениях и расширяет взаимосвязь и взаимозависимость всех сфер подготовки баскетболистов [16,27].

Болельщиков в настоящее время привлекает то, что спортивные игры, как правило, несут атакующую идею. Вместе с тем спортивные игры относятся к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью, по этой причине мастерство арбитров должно находиться на уровне мастерства игроков для того, чтобы дать возможность зрителям увидеть максимум прелести игры при минимуме травматизма. Улучшая качество судейства, судьи не только работают над повышением своего авторитета, но и содействуют основному делу - росту мастерства игроков, поднятию у широких масс интереса к спорту и его популяризации.

Судьи обязаны сделать все от них зависящее, для того чтобы соревнования были зрелищными и проходили в истинно спортивном духе, как бы ни были важны их результаты. При этом одна из главных задач арбитров - сохранить здоровье игроков в ходе матча. В таком спортивном мероприятии правила игры дают полную гарантию справедливости самого соревнования. Спортсмены, тренеры, официальные лица, естественно, ждут от судей единой трактовки правил игры [3].

К любым спортивным состязаниям арбитры серьезно готовятся. Их прямая обязанность - хорошо знать правила соревнований, действующие комментарии к ним и все последующие изменения, касающиеся вопросов судейства, а также положения о соревнованиях. Знания теоретических аспектов - еще не главное, важно на практике применять существующие правила. Вместе с тем только постоянная тренировка позволяет судьям различных ка-

тегорий проводить соревнования на высоком профессиональном уровне. Серьезные ошибки даже у опытных судей случаются при отсутствии постоянной практической работы, поэтому теоретические знания необходимо постоянно "шлифовать" на практике.

Судейство - это продолжение воспитательного процесса, направленного прежде всего на повышение мастерства игроков. Профессиональные действия спортивных арбитров, их чутье и гибкость в управлении игрой и кропотливая воспитательная работа способствуют большей зрелищности, красоте, популяризации спортивных игр и привлечению молодежи к занятиям спортом [16].

Спортивные судьи своими положительными примерами способствуют воспитанию двух противоборствующих сторон и зрителей. Если арбитры не справляются с ведением игры, они, как правило, выносят много предупреждений, удаляют игроков, но это мало воспитывает спортсменов и значительно снижает авторитет выносимых решений, теряется зрелищность игры и интерес к ней. В этом случае, как подчеркивают, теряется нить управления спортивным состязанием [3].

Правильная организация соревнований и профессиональные качества судейства - важные факторы увеличения воспитательной роли спорта, так как на современном этапе между судейским корпусом, тренерами, спортсменами и болельщиками возникают неадекватные взаимодействия и отношения. Как известно, судьи на площадке - прежде всего педагоги-воспитатели, они терпеливы, спокойны, любят свое дело и своих подопечных. Вызывает уважение их поведение: скромность, отзывчивость, вежливость и требовательность.

Огромные полномочия, данные арбитрам на спортивной арене, надо уметь использовать по-доброму, не бравирюя, применяя их справедливо и корректно. Судьи обращаются к спортсменам, тренерам, обслуживающему персоналу только в вежливой форме.

Баскетбол является сложным техническим и тактическим видом спорта. И поэтому с развитием этой игры появилась потребность в судьях. Ар-

битр в баскетболе не только следит за соблюдением правил игры, но и управляет течением этой игры наравне с тренерами, а также его работа несет социальную, психологическую поддержку. То есть, в его роль входит не только беспристрастное фиксирование фолов и нарушений любого уровня, но и предоставление возможности тренерам и игрокам показать свое высшее мастерство.

С развитием баскетбола как игры, развиваются и усложняются правила этой игры. И, чем сложнее правила, тем больше конфликтных ситуаций возникает между игроками и судьями, а также между тренерами и судьями [3,16].

1.2 Характеристика психологической подготовки арбитров в баскетболе

Общей психологической подготовкой арбитра можно назвать самоуправляемый процесс реализации его потенциальных психических возможностей в ситуациях управления игрой. Судейство баскетбольной игры накладывает большую ответственность на того, кто за это берется; высокая «стоимость» каждой ошибки, каждого неудачного решения нередко приводит к тому, что человека могут отстранить от обслуживания игр (во всяком случае, в спортивной сфере), хотя ошибки были и непредумышленными. Ряд неправильных решений может исказить конечный результат такой игры, от которой зависит судьба большой группы людей. Поэтому психологическая подготовка должна быть одним из главных средств повышения эффективности специфической деятельности баскетбольного судьи.

Психологическая подготовка содержит много компонентов, которые пока никто глубоко не систематизировал, но все же можно выделить некоторые основные ее факторы, которые и будут изложены ниже.

Психологическая подготовка судьи осуществляется: а) за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов такой специфической деятельности, какой является судейство в баскетболе; б) за счет создания равно-

го, позитивного отношения к самым различным сторонам судейства, включая неблагоприятные реакции игроков, тренеров, руководителей команд и особенно зрителей. Это достигается за счет оптимального применения средств и методов психологической саморегуляции в повседневных условиях и во время соревнований.

Одним из условий хорошей работы является умение правильно настроиться. Это качество связано не только с внутренней саморегуляцией, но и с психологией и способностью грамотно подвести себя к предстоящей работе. Состояние судьи перед игрой можно разделить на три вида:

- пассивность (полное спокойствие);
- боевое состояние (уравновешенность);
- предстартовая лихорадка [7,18].

Еще со школы каждому известно, что человек рождается с определенным темпераментом. Характер же формируется на протяжении жизни. Если темперамент нельзя изменить, то характер поддается влиянию. Эти характеристики и определяют вид поведения перед соревнованиями[21].

Для того чтобы настроить судью, который принадлежит к первому (пассивному) виду, необходимо предварительно его «разогреть». То есть, вывести его из состояния спокойствия и безразличия. Необходимо сделать хорошую разминку, провести эмоциональную предыгровую установку, взбодрить его.

Для человека, который находится в уравновешенном состоянии, настроиться на игру – не проблема. На него не действуют внешние раздражители, и он готов выполнять работу на высоком уровне в любой ситуации [7].

Спортсмену или судье, находящемуся в третьем состоянии, характерно возбужденное поведение, «лихорадка», «мандраж». Как и первый вид, таких людей стоит подготовить к игре заранее. Здесь подойдут такие способы, как переключение на другие темы, методы аутотренинга, идеомоторная тренировка, дыхательная гимнастика. Если вовремя не остановить эмоциональную лихорадку, то человек достигнет апатии путем постоянного мысленного

проматывания сценария игры. Вывести его из такого состояния будет уже невозможно [3].

Если у игроков есть тренер, то судья предоставлен сам себе, и справляться со своим предыгровым состоянием ему придется лично. Для этого нужно знать свой психотип, характер и темперамент, а также методы самонастройки. Конечно, помощь со стороны наставников и коллег просто необходима. Она должна быть понята, услышана и принята. Судье нужно знать, что для него в этот момент важно, и что ему следует сделать, чтобы показать максимальный результат, используя все способы и средства [18].

Психологический аспект проблемы является самым важным. Мысли и эмоций, руководящие человеком в стрессовых ситуациях не всегда правильные и положительные. Арбитру необходимо контролировать всё, что может повлиять на качество работы. «холодная голова и трезвый ум»-залог успеха для арбитра [3,7].

Психологическая подготовка содержит много компонентов, которые пока никто глубоко не систематизировал, но все же можно выделить некоторые основные ее факторы, которые и будут изложены ниже.

Психологическая подготовка судьи осуществляется: а) за счет непрерывного развития и совершенствования мотивов такой специфической деятельности, какой является судейство в баскетболе; б) за счет создания ровного, позитивного отношения к самым различным сторонам судейства, включая неблагоприятные реакции игроков, тренеров, руководителей команд и особенно зрителей. Это достигается за счет оптимального применения средств и методов психологической саморегуляции в повседневных условиях и во время соревнований.

Существует *специальная психологическая подготовка* к игре. Специальная психологическая подготовка непосредственно к игре основывается на комплексе приемов психической регуляции (в нашем случае – саморегуляции). Она направлена на создание оптимального психического состояния арбитра перед игрой. По фактору преобладающих элементов состояния можно

условно выделить такие его подвиды, как эмоциональное состояние (связанное с переживаемыми чувствами), когнитивное (связанное с реализацией принятого решения) и т.п. Вся сложность в том, что баскетбольный судья переживает все три подвида состояний (только на разных этапах игры в разных ситуациях преобладает то один, то другой подвид).

Эмоциональный компонент преобладает в стартовой отрезке игры в том случае, если возникают спорные ситуации, и в конце игры, если ни одна из команд не добила значительного преимущества в счете либо если одна из команд начинает догонять другую, ушедшую ранее в счете вперед. Когнитивный компонент преобладает в ситуации, когда судья осознает, что данную игровую ситуацию можно трактовать по-разному (например, фол защитнику или нападающему и т.п.). Оперативный компонент имеет место, когда ситуация не допускает каких-либо различий в трактовке и однозначное решение необходимо принять как можно быстрее. В процессе формирования состояния готовности к действиям в экстремальных условиях, которые связаны с любой психологически сложной и ответственной деятельностью, возникают определенные состояния, которые обычно разделяют следующим образом:

- эмоциональное возбуждение (состояние, характеризующееся активацией различных функций организма, повышением готовности к различным действиям в ответ на эмоциогенные факторы);

- дистресс (в отличие от благоприятного для спортивной деятельности экстресса) или чрезмерная напряженность – состояние, характеризующееся временным понижением устойчивости различных психических функций, ухудшением координации движений и снижением уровня работоспособности.

Психическая регуляция в основном направлена на то, чтобы повысить уровень эмоционального возбуждения до оптимального. Это позволяет мобилизовать все системы организма – физиологические, психофизиологические и психологические. Однако в предыгровых ситуациях и непосредственно в процессе турнира она чаще связана с решением двух задач: необходимо-

стью снижения значительного эмоционального напряжения или необходимостью «снятия» дистресса, т.е. чрезмерного возбуждения.

Как и в программе общей психологической подготовки, в которой осваиваются приемы самоконтроля за состоянием своего тела, программа специальной психологической подготовки также предусматривает применение средств самоконтроля для оценки признаков приближающегося состояния дистресса. При всем разнообразии таких признаков их делят на две основные группы: признаки соматического (чувствительного) дистресса и признаки когнитивного дистресса.

Наиболее типичны для первой группы («соматический дистресс»):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул;
- частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса («хриплый»);
- дрожание мышц, тремор;
- покраснение кожи, особенно лица («вазомоторика»);
- ощущение утомления еще до начала деятельности.

Соматический дистресс не так страшен и часто снимается выполнением физических упражнений. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовый соматический дистресс. И при его появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить себе, что соматический дистресс является хорошей исходной позицией для формирования необходимого настроения на успех. Без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – когнитивный дистресс, т.е. тот, который связан с переработкой информации и решением сложных задач. При таком перенапряжении

снижается работоспособность, отсутствует чувство свежести даже после полноценного и продолжительного ночного сна, часто возникают головные боли, сон становится коротким, с тревожными сновидениями.

Признаки когнитивного дистресса:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся в повседневном общении;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких людей и друзей;
- человек в ожидании ответственной деятельности невнимателен, рассеяно выслушивает советы окружающих.

Баскетбольный судья должен учитывать данные признаки для принятия решения о применении наиболее подходящих средств психической саморегуляции. Психологическая работа арбитра начинается с создания чувства уверенности в успехе. Лучше всего начинать такую работу сразу после пробуждения в день игры, еще лежа в постели. Для отдельных фаз подготовки к игре по мере ее приближения имеются специфические проявления трех компонентов формирования состояния готовности: достижение готовности тела (физиологическая готовность), достижение готовности чувств (психофизиологическая готовность), достижение готовности психики (психическая готовность).

1.3.Причины негативного отношения к арбитрам

Негативное отношение у игроков формирует тренер. Все зависит от него. Как к арбитрам относится он, так к ним относится и вся команда. По-другому не бывает, так как в противном случае тренер мгновенно пресекает неуважение к арбитру[3].

Рассмотрим причины негативного отношения тренера к арбитру.

1. Частичное или полное незнание правил баскетбола тренером.
2. Неудовлетворительная игра собственной команды.
3. Неумение тренера контролировать свои эмоции.
4. Недостаточная квалификация арбитра.

Частичное или полное незнание правил тренером.

К сожалению, многие тренеры не знают правил баскетбола. Да, они знают основные правила, но нюансы, а тем более интерпретации правил им абсолютно неизвестны.

В этом случае тренер пытается начать длительный диалог с арбитром с целью выяснить причину тех или иных решений. Часто этот «диалог» выглядит как явное несогласие с принятым решением и негодование по этому поводу.

Арбитр, в свою очередь на длительный диалог во время игры никогда ввязываться не будет, а лишь предупредит тренера о том, что такое поведение во время игры недопустимо, а в случае продолжения такой линии поведения тренер будет наказан согласно официальным правилам [32].

Тренер имеет свое понятие о том или ином правиле, которое неправильно по каким-либо причинам (либо он вообще не знает правило, либо знает устаревшую интерпретацию этого правила) [3].

Арбитр не будет ввязываться в диалог, чем создаст полную уверенность у тренера в своей правоте. Если он уверен в своей правоте, то и дальше продолжит делать замечания арбитрам, за что и получит заслуженное наказание согласно официальным правилам.

Раз тренер не знает правила, значит он и игроков не может правильно обучить выполнять различные технико-тактические действия. Но игроки видят уверенность тренера, и считают, что происходят судейские ошибки. Как итог, заслуженное наказание тренеру и особо рьяным игрокам. Тренер теряет авторитет, меняет ход игры, заводит своих игроков, которые, вместо того, чтобы вести игру, следуют за тренером и начинают спорить с арбитрами. Команда теряет нить игры, эмоции и силы уходят на споры с судьями, за эти же споры следует наказание. Команда проигрывает игру [18].

1. Таким образом, конфликт тренера с арбитром сильно влияет на исход игры. Спорить с арбитрами бесполезно. Они своих решений не меняют, а негатив в отношении себя пресекают быстро и жестко. Все наказания абсолютно заслужены, но тренер своим незнанием правил создал конфликтную ситуацию во время игры, проиграл игру из-за этого конфликта, и, тем самым, усилил негативное отношение к арбитрам у своих игроков.

В настоящее время проводится большое количество обучающих семинаров, которые специально для тренеров проводят лучшие арбитры страны. Эти семинары показывают практически полное незнание правил игры тренерами.

Для решения этой проблемы необходима популяризация судейских семинаров.

Судейский семинар – это прежде всего обсуждение. Никто на них не разбирает основные, фундаментальные правила. Их и без этого знает каждый, кто в своей жизни имел дело с баскетболом. На семинарах разбираются нюансы, интерпретации правил, спорные моменты. То есть всё то, что вызывает негодование тренера и игроков во время игры и приводит к возникновению конфликтов или доходит до скандала. Более того, тренер, хорошо знающий нюансы правил становится намного сильнее в профессиональном плане. Он может обучить своих игроков правильному выполнению различных тактиче-

ских и технических элементов, повысить интеллект своих подопечных, а также избежать конфликтных ситуаций во время игры [32].

Совершенно точно можно сказать, что знание тренером и игроками правил игры улучшает игру команды, соответственно, повышает шансы этой команды на достижение более высоких результатов.

Неудовлетворительная игра собственной команды.

Далеко не всегда на площадках нашей страны встречаются команды, равные по силам. В тех случаях, когда одна команда на голову сильнее другой, тренер более слабой команды часто подсознательно ждет помощи от арбитров. Это желание порой настолько велико, что отсутствие этой помощи приводит к серьезным конфликтам, доходящих порой до угроз в отношении арбитров матча. Тренер начинает придираться ко всему: начиная от работы арбитров и заканчивая освещением в зале. Он комментирует не только решения в пользу команды-соперника, но и решения в пользу своей команды. Старается заикнуть внимание всех на окружающих на себе, дабы скрыть неудовлетворительную игру и результаты своей команды. Тренер своим поведением мешает арбитрам управлять процессом игры, за что получает заслуженное наказание [11,12].

Таким образом, начиная конфликт с арбитром, тренер пытается скрыть собственные недостатки и неудовлетворительную игру своей команды. При этом тренер изначально настраивает себя на ожидание помощи от арбитров. И во время игры он не только её не получает, но еще и получает заслуженное наказание за попытки скрыть свои слабости как тренера с помощью конфликтов [11].

От качества игры команды зависит внутренняя удовлетворенность тренера, его авторитет и материальные блага. И каждый тренер очень болезненно реагирует на неудачи своей команды [7,12].

Выявлено несколько способов решения проблемы:

1. Нужно повышать общий уровень тренеров. Это увеличит конкуренцию в баскетболе, а также повлияет на уровень результатов каждой команды в отдельности.

2. В процессе подготовки тренеров в специализированных учебных заведениях готовить психологически устойчивых тренеров. Срывы в работе не приносят пользы никому; ни тренеру, ни его команде. Тренер никогда не должен терять самообладания, независимо от ситуации. Тем самым он будет на должном уровне держать и свой авторитет как тренера, и авторитет спортивной школы, которую он представляет, а также авторитет профессии тренера в целом.

Неумение тренера контролировать собственные эмоции.

Эмоции испытывает абсолютно каждый человек. Однако далеко не каждый может держать их под контролем. А ведь это важно особенно в случае, когда эти эмоции не положительные, а отрицательные.

Все люди живут в обществе. И уметь контролировать свои эмоции важно, прежде всего, для общества. Ведь сдерживать себя в сложной ситуации на работе или же дома является ценным умением. Человек, который не может контролировать себя, часто попадает в неприятные ситуации, которые могут закончиться совсем не положительно.

Человек, который не способен бороться со своими негативными эмоциями, склонен впадать в состояние аффекта – кратковременное состояние, в котором человек не способен в полной мере себя контролировать. Возникает в связи с переживанием, с которым человек не может конструктивно справиться. Это состояние влечет за собой необдуманные поступки и решения.

Неумение владеть своими эмоциями приводит к неуравновешенности, которая создает проблемы в отношениях с другими людьми. Люди склонны «выливать» негатив на окружающих, не задумываясь и не замечая этого [7,12].

Каждая игра насыщена эмоциями. Как позитивными, так и негативными. Бесконтрольный всплеск как позитивных, так и негативных эмоций

мешает проведению игры. Часто бурное выражение эмоций, особенно негативных подкрепляется нецензурной лексикой, порчей имущества, актами агрессии по отношению как к арбитрам, так и к игрокам своей команды, и иногда даже по отношению к зрителям.

Тренер, не умеющий управлять собственными эмоциями не замечает, когда переходит грань дозволенного и правилами игры, и правилами поведения в обществе [3,32]. Так как зачастую в таких случаях арбитр обязан удалить тренера из спортивного зала, конфликт быстро разгорается до скандала. Человек переходит в состояние аффекта и неспособен контролировать свои действия. И снова мы получаем конфликт, сильно влияющий на исход игры. Тренер устроил скандал, тренер был удален. Команда осталась без тренера. В большинстве случаев эта игра будет полностью проиграна [25].

Иногда, несмотря на хорошую игру команды, удовлетворительный результат, тренер все равно идет на конфликт с арбитрами. Философия судейства позволяет принять какое-либо спорное решение в пользу команды, которая проигрывает игру. И тренер, к сожалению, просто не может оставить это без внимания. Он начнет учить арбитров заниматься их работой, часто в нелицеприятной форме. За что получит крайне обидное и ненужное, но справедливое наказание [3,7].

Способы решения проблемы.

В процессе обучения в специализированных учебных заведениях нужно правильно разъяснить будущим тренерам границы дозволенного, опираясь на официальные правила баскетбола. Задача тренера – привести команду к положительному результату.

Задача арбитра – провести игру на должном уровне и позволить командам показать все, на что они способны. И эти две задачи никогда и нигде не пересекаются. Арбитр никогда не начнет учить тренера, как ему нужно управлять командой. И тренер не должен пытаться учить арбитра выполнять свою работу. Только так. Это две абсолютно разные профессии, и пусть

направлены они на единый результат – на хорошую, зрелищную игру, но пересекаться эти профессии не должны.

Недостаточная квалификация арбитров.

Арбитры тоже постоянно учатся. Они начинают лучше судить, становясь более опытными. Опыт приходит во время игр. Неопытный или недостаточно квалифицированный арбитр может совершить много ошибок за игру. И эти ошибки становятся поводом для конфликта. Большинство тренеров хоть и плохо, но правила знают. Но чаще на решения судей они реагируют интуитивно, пытаясь поставить себя на место игрока [3].

Так или иначе, но ошибки арбитра видны опытным людям. Если тренер считает, что судья допустил ошибку, не следует возмущенно размахивать руками, выкрикивать слова несогласия, бежать со своими претензиями к судье. Подобные действия пользы никогда не приносили: судьи свои решения не отменяют.

По-настоящему дорожащий своим авторитетом тренер никогда не станет посмешищем для зрителей, а значит и для своих игроков. В противном случае, то есть в случае развития конфликта, тренер, несмотря на правоту опять же будет наказан, и наказан будет справедливо, поскольку каждый должен заниматься своим делом. А тренера часто любят поучить арбитров, как им лучше выполнять свою работу [7,11,31].

Эта причина крайне редко становится определяющей. Никто не доверит соревнования высшего ранга неопытным арбитрам, рискующими не справиться с возложенной на них задачей. Эти соревнования обслуживают в большинстве своем уже опытные арбитры. Да, даже опытный арбитр может совершить грубую ошибку, но это не повод для конфликта.

Если тренер считает, что судья допустил ошибку, не следует возмущенно размахивать руками, выкрикивать слова несогласия, бежать со своими претензиями к судье. Подобные действия пользы никогда, не приносили: судьи свои решения не отменяют. По-настоящему дорожащий своим авторитетом тренер никогда не станет посмешищем для зрителей, а значит и для

своих игроков. Решение арбитра не может быть оспорено, что иногда возмущает слишком эмоциональных игроков в любом виде спорта. Случается даже, что нанесправедливого судью с кулаками наваливается вся команда, но чаще разгневанный непослушанием арбитр раздаёт направо и налево технические фолы [31,32].

Таким образом, конфликты между тренерами и арбитрами возникают из-за:

- незнания тренерами и игроками официальных правил баскетбола;
- проблем внутри команды: уровень физической, технической, тактической подготовки.
- неумения тренером и игроками удерживать свои эмоции под контролем.
- подозрений по отношению к «чистоте» судейства.
- недостаточной квалифицированности судей.

1.4. Факторы, влияющие на психологическое состояние арбитра

Судейская работа начинается задолго до игры. Получив назначение, арбитр ставит перед собой ряд задач, большинство из которых выполняет машинально, особенно не фокусируя на них внимание – покупка билета, собирание документов, подготовка формы, маршрут до вокзала или аэропорта. Но есть и другие, более важные профессиональные задачи, которые требуют не только механического подхода. Связь с коллегами, работа с видеоматериалами, предыгровое совещание, самонастрой и многое другое [3,32].

Факторы, влияющие на психологию арбитра, можно разделить на две группы: внутренние и внешние.

Внутренние факторы: самостоятельная подготовка к игре. Если арбитр сможет сам себя приготовить к работе, то никто не сможет вывести его из состояния равновесия.

1. *День перед важной игрой не должен отличаться от обычного дня.* Необходимо заниматься теми же делами, что и обычно. Режим дня, ре-

жим сна, режим питания. Необходимо найти тот комплекс занятий, который будет приносить моральное удовлетворение и спокойствие.

2. *Дресс-код.* Костюм, рубашка, галстук лишь увеличат кредит доверия, выделенный вам другими участниками соревнований.

3. *Командная работа.* Кроме мира с самим собой необходим «мир» с коллегами. Необходимо провести предыгровое совещание, найти способы решения нестандартных ситуаций, критерии принятия решений, проблемных игроков или иные вопросы, которые могут помешать хорошо провести игру. Арбитры-это тоже команда, и взаимоотношения её членов влияют на работу всей бригады.

Внешние факторы. Чаще всего эти факторы наоборот, мешают арбитрам проводить игру. Будь то проблемные игроки или тренер, большое количество зрителей, фанатов или решающая стадия турнира. Эти факторы создают то давление, с которым бригаде арбитров необходимо справиться [7].

1. *Давление игроков или тренеров.* Во время матча игроки и тренеры пытаются оказывать давление на арбитров. Чаще всего это происходит путём оспаривания правильности судейских решений. Для успешного проведения игры необходимо соблюдать полный контроль над ситуацией [11].

2. *Давление зрителей.* Возрастающий интерес к спортивным мероприятиям создаёт дополнительное давление на арбитров. Болельщики меняют градус игры, её настрой, могут стать причиной возникновения конфликтов и катализатором давления на арбитров [11].

3. *Долгосрочные проблемы во взаимоотношениях.* Не исключено, что с некоторыми участниками игры у арбитра уже могли быть конфликты, о которых стороны еще не забыли. Конфликт одного человека из судейской бригады осложняет работу всей команде судей [11].

1.5. Формирование у тренера уважительного отношения к арбитру

Отношения тренер-арбитр относятся к межличностным отношениям. Основой межличностных отношений является общение

Общение – это процесс межличностного взаимодействия, порождаемый потребностями взаимодействующих субъектов и направленный на удовлетворение этих потребностей. Роль и интенсивность общения в современном обществе постоянно возрастают, поскольку с увеличением объема информации более интенсивными становятся процессы обмена этой информацией, увеличивается число технических средств для такого обмена. Кроме этого, возрастает число людей, профессиональная деятельность которых связана с общением, т. е. имеющих профессии типа «человек – человек» [5].

В психологии выделяют важные *аспекты общения*: содержание, цель и средства.

Содержание общения – это информация, которая во время общения передается от одного живого существа к другому. У человека содержание общения гораздо шире, чем у животных. Люди обмениваются друг с другом информацией, представляющей знания о мире, делятся своим опытом, умениями и навыками. Человеческое общение многопредметно и разнообразно по содержанию [5].

Цель общения – это то, ради чего у живого существа возникает данный вид активности. У животных это может быть, например, предупреждение об опасности. У человека целей общения гораздо больше. И если у животных цели общения обычно связаны с удовлетворением биологических потребностей, то у человека они представляют собой средство удовлетворения многих разнообразных потребностей: социальных, культурных, познавательных, творческих, эстетических, потребностей интеллектуального роста и нравственного развития и др. [5].

Средства общения – это способы кодирования, передачи, переработки и расшифровки информации, передаваемой в процессе общения. Информа-

ция может быть передана с помощью прямого телесного контакта, например тактильного контакта руками; ее можно передавать и воспринимать на расстоянии через органы чувств, например, наблюдая за движениями другого человека или слушая производимые им звуковые сигналы [3].

Общение людей бывает вербальным и невербальным.

Невербальное – это общение без использования языковых средств, т. е. с помощью мимики и жестов; его результат – это тактильные, зрительные, слуховые и обонятельные образы, получаемые от другого индивида [5,8].

Вербальное общение происходит с помощью какого-либо языка [5,8].

Большинство невербальных форм общения у человека является врожденным; с помощью них человек добивается взаимодействия на эмоциональном уровне, причем не только с себе подобными, но и с другими живыми существами. Многие из высших животных (например, обезьяны, собаки, дельфины) так же, как и человек, обладают способностью невербального общения с себе подобными. Вербальное общение присуще только человеку. Оно располагает гораздо более широкими возможностями, чем невербальное [5,8,21].

Функциями общения являются следующие.

контактная – установление контакта между партнерами по общению, готовности к приему и передаче информации;

оказание влияния – изменение состояния партнера по общению – его поведения, замыслов, мнений, решений и прочего.

Межличностные отношения – это социально-психологические отношения конкретных, «живых» людей, конструирующих свое поведение или на индивидуальном или межгрупповом уровне организации своего поведения [5].

Важнейшая специфическая черта межличностных отношений – эмоциональная основа. По набору чувств можно выделить две большие группы:

1) конъюнктивные – сюда относятся разного рода сближающие людей, объединяющие их чувства. Стороны демонстрируют готовность к сотрудничеству, к совместным действиям [5].

2) дизъюнктивные чувства – сюда относятся разъединяющие людей чувства, не возникает желания к сотрудничеству [5].

Переживание человека – это внутренне интеллектуально-волевая работа по восстановлению душевного равновесия и утраченного смысла существования.

Переживания – процесс преодоления критических ситуаций.

1) *Гедонистические* – проявляются в том, что человек либо игнорирует, либо не осознает проблему, поддерживая иллюзию благополучия в собственных глазах. Следовательно, субъект не приобретает духовного опыта постижения смысла некоторых явлений. Он как бы приостанавливает собственное личностное развитие. За этим типом переживания лежит страх несостоятельности и страх преодоления самого себя. Человек либо боится показать свою слабость, либо страдает комплексом неполноценности. Такие люди не допускают глубоких переживаний и игнорируют их познавательную «Я».

2) *Реалистические* – представляют собой адекватный тип переживаний человека. В основе лежит механизм терпения. Человек принимает ситуацию и приспосабливается к новым условиям жизни. Если при этом человек ничего не меняет в себе, то он склоняется к пассивному типу поведения, следовательно, условия приспособления диктуются извне и поэтому не связаны с личностным ростом.

3) *Ценностные* – при этом типе переживаний личность осознает силы какой-то утраты или критическую ситуацию; переживает ее, но не принимает пассивно. Человек стремится понять и осознать невозможность того, какой его жизнь была прежде (или отношения), следовательно, он строит новое содержание жизни (потеряв любимого или мужа, женщина много влюбляется или выходит замуж). Это требует высокого уровня личностного развития, ве-

ры в свои силы, мудрости (вдова продолжает дело мужа; после потери ребенка родила другого).

4) *Творческий* – это переживания, сложившейся волевой личности, способное в любой сложной ситуации найти выход. При этом типе переживаний человек не только созидает новое качество жизни, но и поднимается на более высокий уровень личностного развития (Достоевский на каторге писал книги).

Задача межличностных отношений – вклад в единство социальной системы и стремление к ее преобразованию и формированию новой системы.

Человек вступает в общение всегда как личность и воспринимается партнером по общению также как личность. При общении происходит формирование представления о себе через представление о другом, причем каждый индивид «соотносит» себя с другим не абстрактно, а в рамках той социальной деятельности, в которую включено их взаимодействие. Значит, при построении стратегии взаимодействия каждому приходится принимать в расчет не только потребности, мотивы, установки другого, но и то, как этот другой понимает мои потребности, мотивы, установки. То есть межличностные отношения обязательно носят взаимный характер [3].

Тренер и арбитр преследуют одну и ту же цель. Их цель - провести игру, чтобы игроки смогли показать свой уровень подготовки и умений. Задача судей в том, чтобы исключить любые запрещенные правилами методы достижения общей цели – то есть победы.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Исследование проводилось во время теоретических занятий Академии Баскетбольного арбитра, на матчах Чемпионата г. Екатеринбург, на матчах Первенства России и матчах «ДЮБЛ» (Детско-Юношеская Баскетбольная Лига), а также на матчах Суперфинала Школьной лиги «КЭС-Баскет».

Исследование проводилось в 2015-2016 году с привлечением к нему 10 арбитров.

В эксперименте приняли участие арбитры, обслуживающие соревнования под эгидой «ФБСО» (Федерация Баскетбола Свердловской Области), «РФБ» (Российская Федерация Баскетбола)

По уровню квалификации 60% исследуемых- арбитры 1 категории, 40%- арбитры 3 категории.

Педагогическое исследование проводилось в три этапа:

1. На первом этапе исследования осуществлялся анализ и обобщение литературных данных. По предмету исследования была проведена консультация с ведущими мировыми арбитрами 20-о века. Также были просмотрены игры с участием арбитров, участвующих в эксперименте.

2. На втором этапе исследования проводилось тестирование уровня психологической подготовки арбитров. Также на этом этапе было проведено анкетирование, что позволило определить не только уровень психологической устойчивости, но и силу психологического давления, с которым арбитры регулярно сталкиваются.

3. На третьем этапе исследования экспериментальным путём выработаны методические рекомендации и способы улучшения психологической подготовки для каждого испытуемого в частности и для всех арбитров в целом. вместе с тем, было проведено итоговое анкетирование, обработана информация об изменении оценок арбитров, количества игр, назначений.

2.2. Методы исследования

Для решения задач, поставленных в работе, применялись следующие методы.

1. Метод теоретического анализа и обобщения литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Психологическое тестирование.
4. Метод опроса (анкетирование).
5. Педагогический эксперимент.
6. Метод математико-статистической обработки материала.

Анализ и обобщение научно-методической литературы.

Изучалась и анализировалась специальная литература по теории и методике физической культуры, особенностям психологической устойчивости, стрессоустойчивости, а также по особенностям типов личности спортсменов, занимающихся баскетболом. Рассматривались исследования ведущих специалистов в области конфликтологии, а также практический опыт ведущих арбитров России по баскетболу.

Педагогическое наблюдение.

Наблюдение производилось в течение спортивного сезона 2015/16 годов во время игр Чемпионата города Екатеринбурга, Чемпионата Свердловской области, Первенства России. Наблюдение осуществлялось как при личном присутствии на играх, так и с помощью видеозаписей матчей. Особое внимание уделялось таким аспектам работы арбитра, как: самонастрой, работа в команде, стрессоустойчивость и противодействие психологическому давлению.

Психологическое тестирование.

Психологическое тестирование проводилось во время внутресеasonного семинара Академии Баскетбольного арбитра при Федерации Баскетбола Свердловской области. Был использован тест Ганса Юргена Айзенка . Дан-

ый тест был использован для исследования типа темперамента арбитров и определения уровня психологической устойчивости (рис.1).



Рис. 1. Расчёт типа темперамента.
 Образец теста Айзенка.

	да	нет
1. Часто ли Вы испытываете тягу к новым впечатлениям, чтобы испытать сильные ощущения?		
2. Часто ли Вы чувствуете, что нуждаетесь в друзьях, которые могут Вас понять, ободрить, выразить сочувствие?		
3. Считаете ли Вы себя беспечным человеком?		
4. Правда ли, что Вам очень трудно отвечать "нет"?		
5. Обдумываете ли Вы свои дела не спеша и предпочитаете подождать, прежде чем действовать?		
6. Всегда ли Вы сдерживаете свои обещания, даже если это не выгодно?		
7. Часто ли у Вас бывают спады и подъемы настроения?		
8. Быстро ли Вы обычно действуете и говорите, и не тратите ли много времени на обдумывание?		

<p>возникало ли у Вас когда-нибудь чувство, что Вы несчастны, хотя никакой серьезной причины для этого нет?</p> <p>Верно ли, что на спор Вы способны решиться на все?</p> <p>Смущает ли Вас, когда хотите познакомиться с человеком противоположного пола, который Вам симпатичен?</p> <p>Бывает ли, что, разозлившись, Вы выходите из себя?</p> <p>Часто ли Вы действуете под влиянием минутного настроения?</p> <p>Часто ли Вас беспокоят мысли о том, что Вам нечего бы делать или говорить?</p> <p>Предпочитаете ли Вы чтение книг встречам с людьми?</p> <p>Вас легко обидеть?</p> <p>Любите ли Вы часто бывать в компании?</p> <p>Бывают ли у Вас иногда такие мысли, которые Вы хотели бы скрыть от других людей?</p> <p>Верно, что иногда Вы настолько полны энергии, что горит в руках, а иногда чувствуете сильную вялость?</p> <p>Предпочитаете ли Вы иметь друзей поменьше, но очень близких Вам?</p> <p>Часто ли Вы мечтаете?</p> <p>Когда на Вас кричат, Вы отвечаете тем же?</p> <p>Часто ли Вас тревожит чувство вины?</p> <p>Все ли ваши привычки хороши и желательны?</p> <p>Способны ли Вы дать волю собственным чувствам и похвально повеселиться в шумной компании?</p> <p>Считаете ли Вы себя человеком возбудимым и чувствительным?</p>		
--	--	--

<p>Считают ли Вас человеком живым и веселым?</p> <p>После того, как дело сделано, часто ли Вы возвращаетесь к нему мысленно и думаете, что могли бы сделать еще?</p> <p>Вы обычно молчаливый и сдержанный, когда находитесь среди людей?</p> <p>Вы иногда сплетничаете?</p> <p>Бывает ли, что Вам не спится оттого, что разные мысли бегут в голову?</p> <p>Верно ли, что Вам приятнее и легче прочесть о том, что Вас интересует в книге, хотя можно быстрее и проще узнать об этом у друзей?</p> <p>Бывает ли у Вас сильное сердцебиение?</p> <p>Нравится ли Вам работа, требующая постоянного внимания?</p> <p>Бывает ли, что Вас "бросает в дрожь"?</p> <p>Верно ли, что Вы всегда говорите о знакомых Вам людях только хорошее, даже тогда, когда уверены, что они об этом не узнают?</p> <p>Верно ли, что Вам не приятно бывать в компании, где постоянно подшучивают друг над другом?</p> <p>Вы раздражительны?</p> <p>Нравится ли Вам работа, которая требует быстроты действий?</p> <p>Верно ли, что Вас не редко не дают покоя мысли о возможных неприятностях и "ужасах", которые могли бы произойти, хотя все кончилось благополучно?</p> <p>Вы ходите медленно и неторопливо?</p> <p>Вы когда-нибудь опаздывали на свидание, работу или</p>		
--	--	--

<p>бу?</p> <p>Часто ли Вам снятся кошмары?</p> <p>Верно ли, что Вы такой любитель поговорить, что когда не упустите удобного случая побеседовать с знакомым человеком?</p> <p>Беспокоят ли Вас какие-нибудь боли?</p> <p>Огорчились бы Вы, если бы долго не могли видеться со своими друзьями?</p> <p>Можете ли Вы назвать себя нервным человеком?</p> <p>Есть ли среди Ваших знакомых такие, которые Вам не нравятся?</p> <p>Можете Вы сказать, что Вы уверенный в себе человек?</p> <p>Легко ли Вас задевает критика Ваших недостатков или Вашей работы?</p> <p>Грудно ли получить настоящее удовольствие от игры?</p> <p>Беспокоит ли Вас чувство, что Вы чем-то хуже других?</p> <p>Сумели бы Вы внести оживление в скучную компанию?</p> <p>Бывает ли, что Вы говорите о вещах, в которых совсем разбираетесь?</p> <p>Беспокоитесь ли Вы о своем здоровье?</p> <p>Любите ли Вы подшутить над другими?</p> <p>Страдаете ли Вы от бессонницы?</p>		
--	--	--

Метод опроса (анкетирование).

Испытуемым было предложено ответить на вопросы анкеты. Анкета состояла из трёх блоков и была направлена на выявление дополнительных факторов, влияющих на психологическую устойчивость арбитра:

- загруженность работой;
- уровень соревнований;
- частота и сила оказываемого давления;
- ответная реакция на давление извне.

Анкета.

Блок 1.

- 1 Сколько игр вы обслуживаете в неделю?
1.2-5; 2.5-8; 3.8-14;
- 2 Чьи игры вы обслуживаете чаще всего?
1.мужские; 2.женские; 3.детские;
- 3 Является ли судейство основным видом вашего дохода?
1.Да; 2.нет;
- 4 Сможете ли вы достичь высшей судейской категории?
1.Да; 2.возможно; 3.нет;
- 5 Участвуете ли вы в различных дополнительных семинарах, лагерях, мастер-классах?
1.Да; 2.нет;

Блок 2.

- 1 Испытываете ли вы на себе давление в процессе работы?
1.Да; 2.нет;
1. Связанно ли это давление с вашими внутренними, мирскими проблемами?
1.Да; 2.нет;
2. Трудно ли вам справляться с внешним давлением?
1.Да, трудно; 2. иногда трудно; 3.нет, легко;
3. Влияет ли давление на правильность принятия решений?
1.Да, влияет; 2.иногда влияет; 3. редко, но влияет; 4.нет;
4. В процессе повышения квалификации давление на вас будет возрастать. Готовы ли вы справляться с ним?

1. Да, готов; 2. затрудняюсь ответить; 3. нет, не готов;

Блок 3.

1. Угнетает ли вас психологическое давление во время работы?
1. Да; 2. нет;
2. Создавало ли это давление негативное, предвзятое отношение к игроку либо команде?
1. Да, создавало; 2. нет, не создавало;
3. Вызывало ли давление на вас агрессивную ответную реакцию?
1. Да; 2. нет;
4. Бывали ли случаи, когда психологическое давление перерастало в реальные угрозы?
1. да; 2. нет;
5. На каких соревнованиях сложнее работать в психологическом плане; на соревнованиях низкого уровня (любители), или высокого (спорт высших достижений, профессиональный спорт)?
1. На уровне любителей; 2. на уровне профессионалов;

Педагогический эксперимент.

Эксперимент проводился в течении спортивного сезона 2015/16г. В нём приняли участие арбитры первой и третьей категории.

В начале исследования был проведен констатирующий эксперимент, позволивший выявить тип темперамента арбитров, количество игр в неделю у каждого арбитра, реакцию арбитров на давление, а также оценку арбитрами сложности соревнований.

На основании результатов констатирующего эксперимента были разработаны методические рекомендации, которые внедрились в работу судей, участвующих в эксперименте.

Целью основного эксперимента было выявить эффективность предложенных рекомендаций, направленных на повышение уровня психологической подготовки судей.

Метод математико-статистической обработки материала.

Для обработки теста Ганса Айзенка проводились следующие расчеты.

1. Первый этап вычислений - вычисления по "шкале лжи".

Необходимо сосчитать количество совпадений ключа с ответами, полученными от испытуемого.

Ответ "да" должен быть на вопросы:	6,	24,	36.
Ответ "нет" должен быть на вопросы:	12,	18,	30, 42, 48, 54.

Если результат от 4 и больше баллов, это значит, что у респондента появилась так называемая социальная желательность :который отвечал не так, как есть на самом деле, а так как хотелось бы или так, как принято в обществе. Другими словами, эти ответы не достоверны. Если результат меньше 4 баллов, ответы - искренни.

2. Шкала экстраверсии.

Ответ "да" на вопросы: 1, 3, 8, 10, 13, 17, 22, 25, 27, 37, 39, 44, 46, 49, 53, 56.

Ответ "нет" на вопросы: 5, 15, 20, 29, 32, 34, 41, 51.

также необходимо посчитать количество соответствий с ключом.

3. Шкала эмоциональной устойчивости (нейротизм).

Ответ "да" на вопросы: 2, 4, 7, 9, 11, 14, 16, 19, 21, 23, 26, 28, 31, 33, 35, 38, 40, 43, 45, 47, 50, 52, 55, 57.

высчитываем сумму совпадений с ключом.

Построение.

Необходимо найти точку на графике (х;у) где х-шкала экстраверсии, а у-шкала эмоциональной устойчивости. Точка на плоскости соответствует типу темперамента испытуемого (рис.1).

Для обработки результатов анкеты проводились следующие вычисления.

1. Расчет количества ответов да/нет в процентном соотношении у всех арбитров в целом и у арбитров первой и третьей категории в частности.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Результаты констатирующего эксперимента

В начале педагогического исследования был проведен констатирующий эксперимент, который позволил определить тип темперамента арбитров (приложение 1).

В педагогическом эксперименте принимали участие 10 арбитров, 6 человек с 1-й категорией и 4 человека с 3-й категорией. В результате тестирования был выявлен преобладающий тип темперамента у каждого из арбитра.

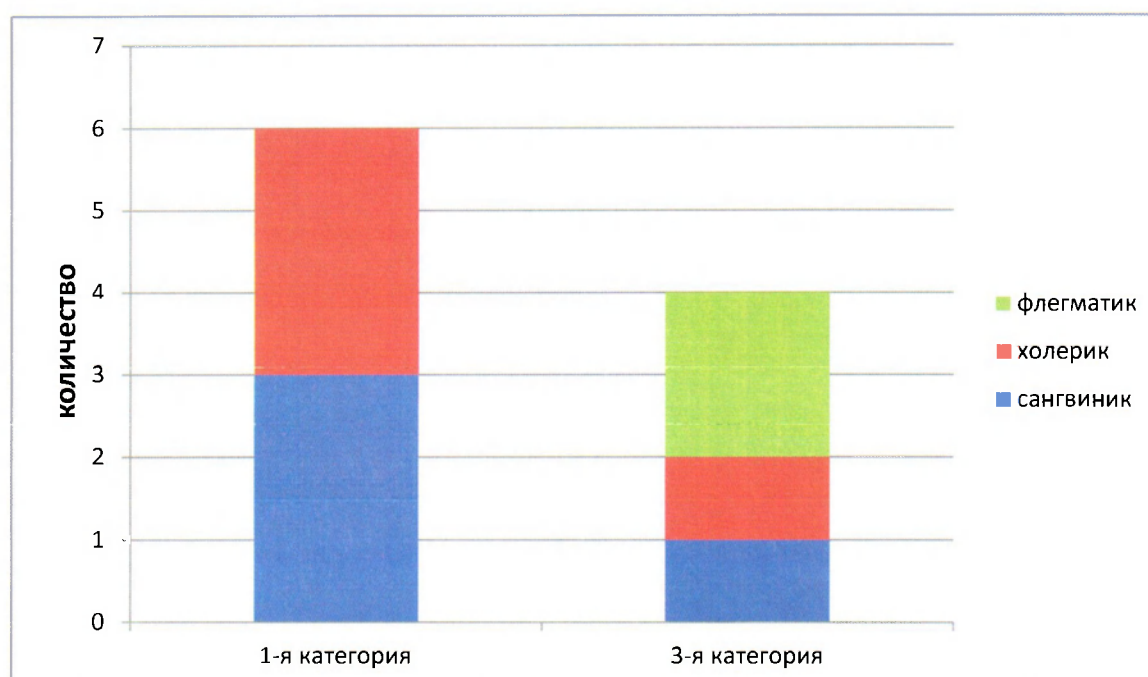


Рис.2. Типы темперамента участников эксперимента.

Анализируя результаты теста и литературные данные было выявлено следующее:

Из 10 респондентов, участвующих в эксперименте у четырех арбитров был выявлен тип холерика, у двух-флегматика, и четырех-сангвиника (рис.2).

Сильными сторонами арбитра-сангвиника являются выразительные жесты, мимика, вовлеченность в процесс игры, коммуникабельность и способность быстро реагировать на изменения в процессе игры. К слабостям можно отнести подчас слишком сильную вовлеченность в процесс игры, зависимость от бытовых проблем и настроения .

Сильными сторонами арбитра-холерика являются огромная работоспособность, быстрота реакции, вовлеченность в процесс игры. К слабым сторонам можно отнести проблемы с самонастройкой, частые перемены настроения, была замечена непоследовательность в принимаемых решениях. Также были отмечены проблемы с проведением игр между командами разного уровня и игр, в которых у команд отсутствует турнирная мотивация.

Сильными сторонами арбитра флегматика являются психологическая устойчивость, умение контролировать себя и других, «холодная голова и трезвый ум». К сильным сторонам можно отнести умение настроить себя и партнёров, коммуникабельность. Слабостью может явиться слабая эмоциональность и, зачастую, видимость отсутствия интереса к игре. Во время анализа результатов анкетирования были выявлены некоторые закономерности между типом темперамента, стрессоустойчивостью и реакцией на психологическое давление.

Также испытуемым было предложено ответить на вопросы анкеты .

Анкета была направлена на выяснение следующих данных:

- количество игр, обслуживаемых арбитрами в неделю;
- частота возникновения психологического давления в процессе игры;
- ответная реакция арбитров на давление;
- уровень сопротивляемости психологическому давлению.

Первый блок анкеты показал уровень вовлеченности арбитров в процесс и оценки собственных перспектив в «карьерной лестнице»

На рис.3 и рис.4 показано, сколько в среднем за одну неделю арбитры обслуживают игр разного уровня.

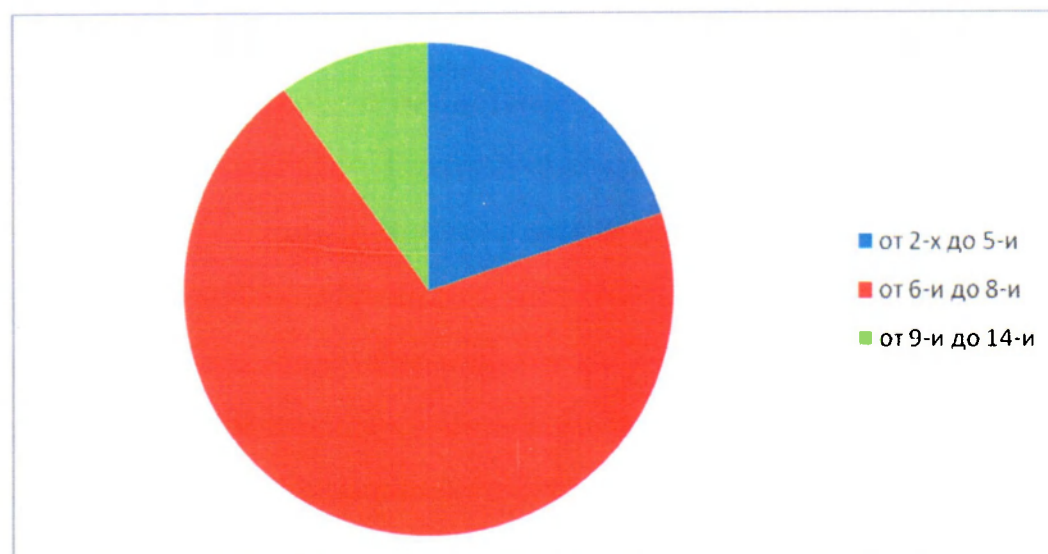


Рис.3. Количество игр в неделю.

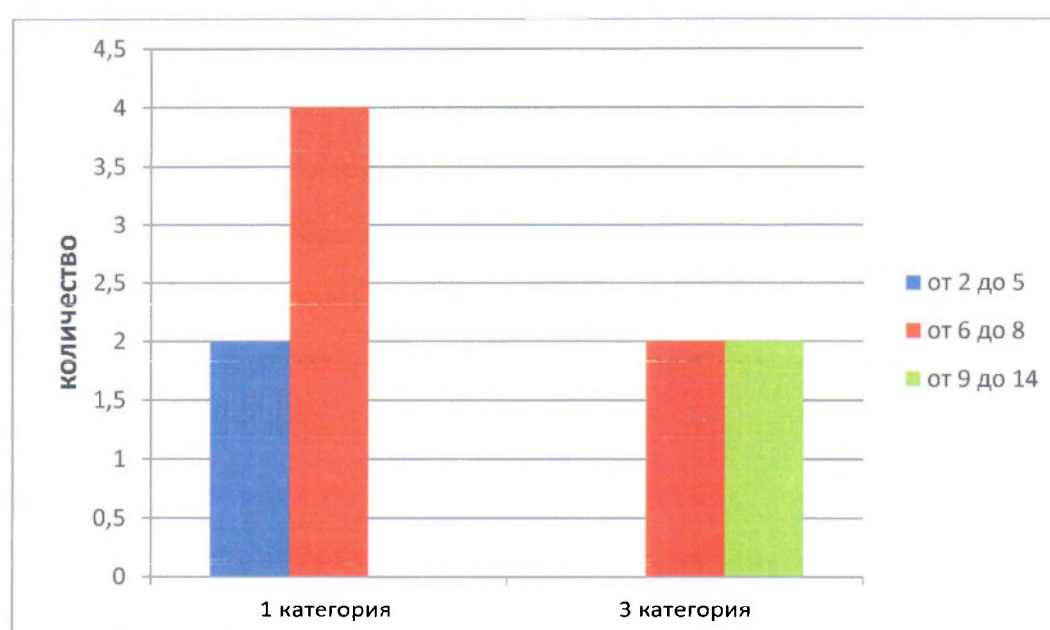


Рис.4. Количество игр в неделю у судей разной категории.

Результаты, представленные на рис. 4 свидетельствуют о том, что арбитры 3-й категории обслуживают большее количество игр, чем арбитры 1-ой категории.

Второй блок анкеты показал, насколько часто на арбитров оказывается давление.

Результаты, представленные на рис.5 свидетельствуют о том, что у 50% арбитров психологическое давление способствует созданию негативного,

предвзятого отношения к игроку или тренеру, осуществлявшему это давление.

Во-первых, 100% испытуемых постоянно или регулярно испытывают психологическое давление.

Во-вторых, чем выше уровень, звание игрока или тренера, чем выше ранг турнира, тем сложнее справиться с давлением.

В-третьих, недостаток практического опыта у арбитров 3-й категории влияет на силу и частоту давления на них.

Третий блок анкеты показал, что арбитрам сложно справиться с психологическим давлением.

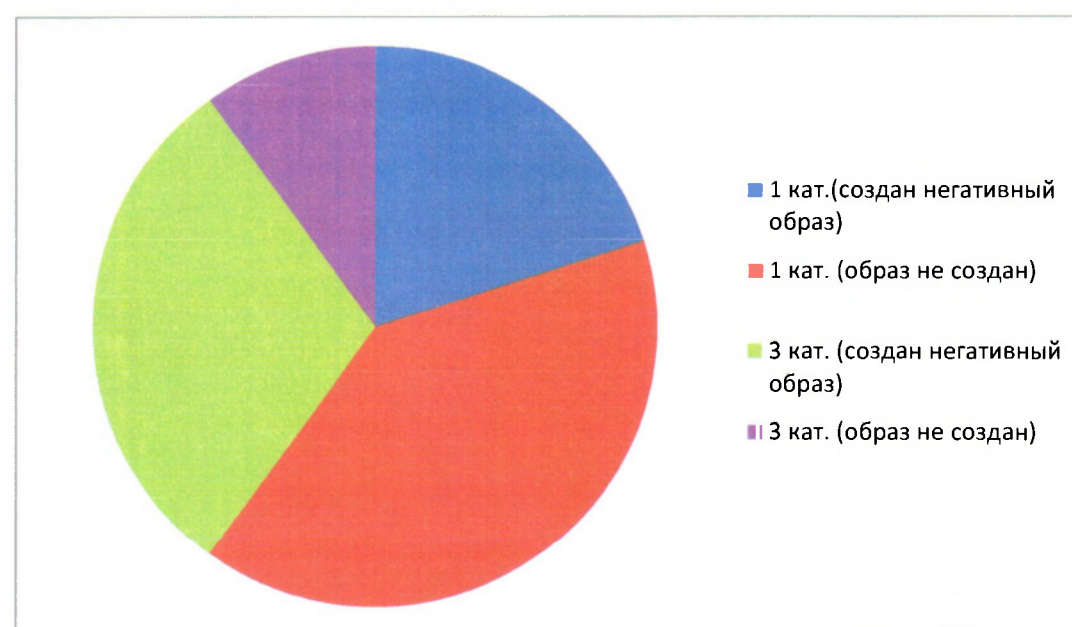


Рис. 5. Реакция арбитров на давление.

Данные, представленные на рис.5 свидетельствуют о том, что у 50% арбитров психологическое давление способствовало созданию негативного, предвзятого отношения к игроку или тренеру, осуществляющему это давление.

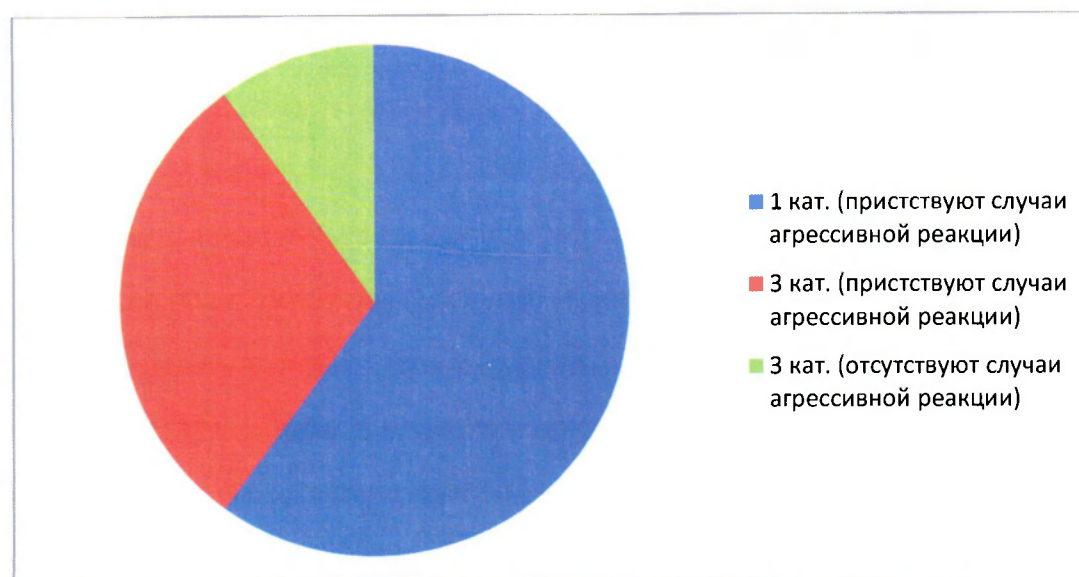


Рис.6. Агрессивная реакция арбитров на давление.

Данные, представленные на рис. 6 свидетельствуют о том, что у 90% арбитров во время работы были случаи, когда психологическое давление вызвало ответную агрессивную реакцию.

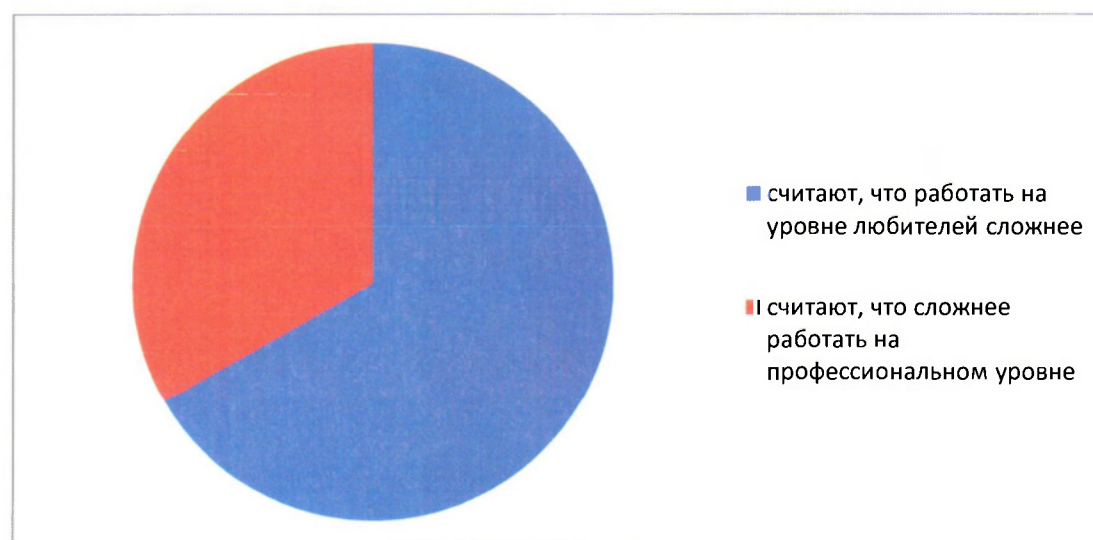


Рис.7. Оценка арбитрами сложности соревнований

Данные, представленные на рис. 7 свидетельствуют о том, что 20% арбитров первой категории признали то, что работать сложнее на соревнованиях профессионалов, нежели любителей.

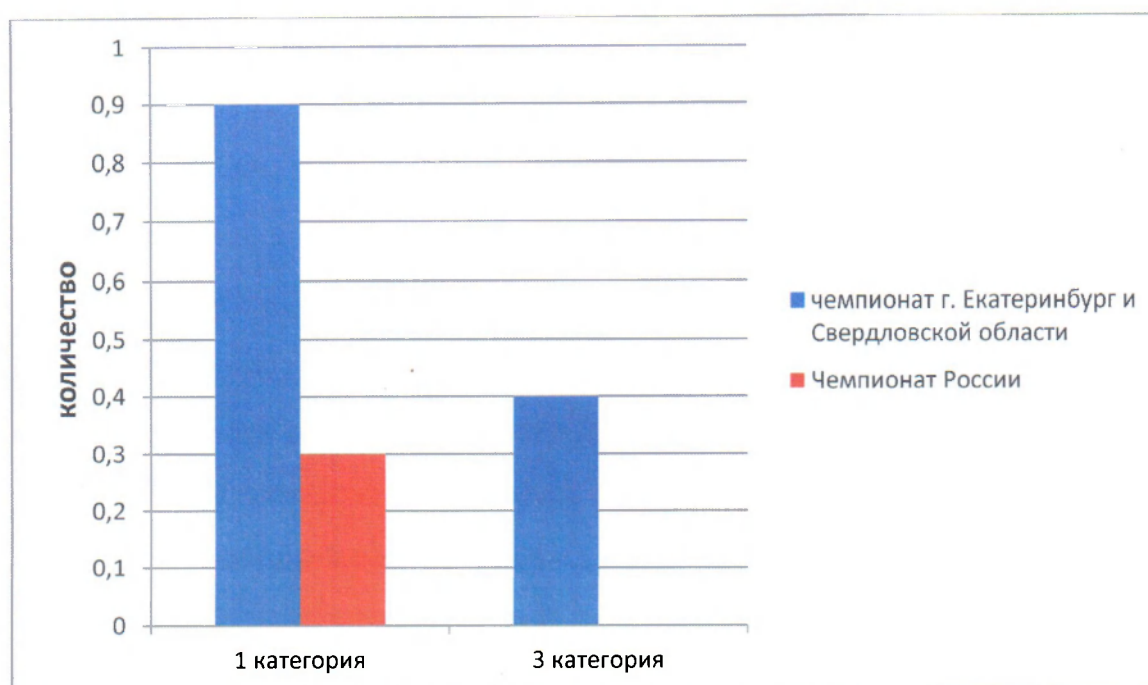


Рис.8.Количество технических фолов в среднем за игру

Данные, представленные на рис. 8 показывают количество дисциплинарных наказаний, вынесенных арбитрами игрокам и тренерам в период с 1 ноября 2015г. по 1 апреля 2016г.

Арбитры первой категории (из числа испытуемых) за указанный период обслужили 70 матчей Чемпионата г. Екатеринбург и Свердловской области, в которых ими было зафиксировано 63 технических фолла (0,9 в среднем за игру). Арбитры третьей категории на тех же соревнованиях за указанный период времени обслужили 57 матчей, в которых ими было зафиксировано 17 технических замечаний (0,4 в среднем за игру).

На всероссийских соревнованиях за указанный период арбитры первой категории из числа испытуемых обслуживали 140 матчей, в которых было зафиксировано 42 технических замечаний (0,3 в среднем за игру). В то же время, арбитры третьей категории из числа испытуемых в указанный период времени не обслуживали всероссийские соревнования.

По результатам констатирующего эксперимента были сделаны следующие выводы.

1. Постоянное давление на арбитров создаёт негативный психологический фон, усложняющий процесс работы.
2. Постоянное давление способствует созданию предвзятого отношения у арбитров к игрокам и тренерам.
3. Большой объем выполняемой работы может создать эффект «психологической усталости».
4. Совокупность негативных факторов создаёт необходимость повышения психологической устойчивости у арбитров.

3.2. Методические рекомендации по психологической подготовке арбитров в баскетболе

С целью повышения психологической устойчивости арбитрам первой и третьей категории было предложено использовать в рабочей практике следующие средства психологической подготовки: аутотренинг, аутогенная тренировка, идеомоторная тренировка, дыхательная гимнастика.

Использование аутотренинга.

Целесообразно использовать этот метод во время дороги на игру. Музыка, визуальные образы любимых людей, фильмы, картинки. Всё это поможет создать правильный, позитивный настрой и позволит легче справляться с негативными факторами профессии.

Аутогенная тренировка

Главная цель- обучить судей различным вариантам саморегуляции. Различают три вида тренировок.

Релаксирующий вид тренировки – применяется при повышенном возбуждении, предстартовом мандраже перед работой или после неё.

Расслабляющий (установка на сон) – применяется в случае перевозбудимости, часто перед играми или важными соревнованиями.

Мобилизирующий – применяется при общей апатии, сонливости, нежелании работать, перегрузках физических либо эмоциональных.

Низшая ступень аутогенной тренировки:

При занятиях низшей ступенью аутотренинга пациент, в одной из трех начальных поз (поза «кучера», лежа или полулежа), поочередно практикует шесть разновидностей упражнений.

1. Упражнение «тяжесть» — на расслабление мышечного тонуса.
2. Упражнение «тепло» — на расширение сосудов кожного покрова.
3. Упражнение «пульс» — нормализуется сердцебиение.
4. Упражнение «дыхание» — вырабатывает спонтанное и равномерное дыхание.
5. Упражнение «солнечное сплетение» — нормализуется кровоснабжение внутренних органов.
6. Упражнение «прохладный лоб» — головная боль ослабляется и/или прекращается.

Ключевым для упражнений АТ низшей ступени является понятие «переключения».

Высшая степень аутогенной тренировки:

Упражнения высшей ступени применяются с целью вызывания определённых сложных переживаний. Тренировка заключается в вызывании при закрытых глазах яркого мысленного представления определённого цвета, затем яркого представления о каком-либо объекте. Когда будет достигнуто состояния «внутреннего созерцания при закрытых глазах», предлагается «увидеть» отвлечённые понятия, например, счастья, красоты и др. При этом возникают различные представления, которые сменяют друг друга.

Аутотренинг как методика построен на способности самовнушения человеком неких установок. Самовнушение протекает более эффективно на фоне мышечного расслабления. На каждое слово мозг отвечает своей активностью, активируя те или иные органы, нервные центры или создаёт визу-

альный образ. Слова и фразы должны быть произнесены от первого лица и обязательно в утвердительной форме.

Идеомоторная тренировка

Мысленное представление движения порождает едва заметные сокращения и расслабления в определенных мышечных волокнах. Этот метод позволяет разучить то или иное двигательное действие чтобы потом, во время игры, выполнять его автоматически, тем самым упрощая работу арбитра, позволяя ему сконцентрироваться на окружающих его людях или действиях. Точность разучиваемого движения и быстрота его освоения зависит от трех основных факторов.

Чем точнее мысленный образ будущего движения, тем оно будет более точнее при реальном его исполнении. Задача- заложить предельно точный мысленный образ нужного движения или действия.

Наблюдая за качественным выполнением данного действия, необходимо запомнить его максимально детально. Задача- найти источник идеального выполнения того или иного действия. Заложить идеал выполнения настолько прочно, чтобы представить это действие можно было в любой момент времени.

Достижению идеала на практике необходимо уделить немалое количество времени и сил. Задача-«я знаю, что нужно делать, и знаю, как это делать»

Снятие избыточного психического напряжения сопряжено со стратегией десенсибилизации, то есть снижения чувствительности, вызвавшим неадекватное психическое напряжение, а также с устранением объективных причин стрессового состояния. К числу явных проявлений избыточного психического напряжения относится "предстартовая лихорадка". Она может быть вызвана непосильностью задачи, поставленной перед спортсменом или командой, переоценкой собственных сил и возможностей, своеобразным "заражением" нервозностью другого спортсмена или команды и т.п.

Существует две принципиально различные ситуации, в которых необходимо снятие избыточного психического напряжения: ситуация перед стартом и возникновение избыточного волнения по ходу соревнования. В первом случае: спортсмен может рассчитывать на помощь извне, а во втором чаще всего он должен полагаться на собственные возможности.

Средства которые используются для снятия предстартового избыточного психического напряжения, носят прежде всего успокаивающий характер. Наибольшей эффективности обладает сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии, которая чаще всего играет роль отвлекающего фактора. Крайнее безразличие, "предстартовая апатия" после избыточного возбуждения встречается редко, хотя и не исключены полностью. При возникновении избыточного психического напряжения в процессе соревнования основное место отводится средствам саморегуляции; эффект саморегуляции зависит от владения арсеналом ее приемов, адаптированных к условиям соревнований конкретном виде спорта.

Дыхательная гимнастика

Дыхание- важнейшая функция нашего организма. При этом это единственная функция, которая подчиняется нашему сознанию: мы можем управлять нашим дыханием и через него можем оказывать воздействие на деятельность других внутренних органов. Ну и, наконец, дыхание может влиять на наше настроение и выдавать его окружающим.

Дыхательная гимнастика - это система дыхательных упражнений, направленных на укрепление здоровья и лечение различных заболеваний. Она помогает избавиться от различных недугов бронхов, типа бронхиальной астмы, обструктивного либо хронического бронхита, а также великолепно справляется и с различного рода деформациями костно-связочной системы. С её помощью очень легко справиться с переутомлением, бессонницей и чрезмерной усталостью.

Различают следующие виды дыхания: верхнее, среднее, нижнее, полное, обратное и с задержкой.

Верхнее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется верхний отдел грудной клетки, мышцы живота слегка напрягаются, а диафрагма не смещается.

Среднее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется средний отдел грудной клетки (вперёд и в стороны), мышцы живота меньше расслабляются, а диафрагма намного меньше смещается вниз.

Нижнее дыхание: при вдохе преимущественно расширяется нижний отдел грудной клетки, расслабляются мышцы живота, а диафрагма максимально смещается.

Полное дыхание: нижнее, среднее и верхнее дыхание объединяются в один последовательный цикл, с максимальным наполнением лёгких. Обратное дыхание: на вдохе мышцы живота не расслабляются, а наоборот напрягаются. Диафрагма смещается вниз. Грудная клетка не расширяется.

Наполнение лёгких воздухом происходит за счет их «раздуванию» в сторону брюшной полости, и, соответственно, сдавливанию внутренних органов. При этом происходит активный их массаж.

Нижнее (диафрагмальное) дыхание: и.п. стоя, одна ладонь на груди, другая на животе. Сделайте глубокий вдох. Необходимо, чтобы первое движение выполняла диафрагма(живот). Дышим через нос, глаза закрыты. После каждого выдоха делайте небольшую задержку дыхания.

Глубокое дыхание с задержкой на выдохе. В негативной или экстремальной ситуации это упражнение способно за три минуты восстановить способность мыслить чётко и логично. Сядьте, выпрямите спину. Сделайте глубокий вдох (начинается с живота, потом переходит в грудную клетку). Получается волнообразное движение снизу вверх. Сделайте медленный выдох.

3.3. Результаты основного эксперимента

В конце педагогического эксперимента было проведено повторное анкетирование. Результаты представлены в приложении 5,6.

Результаты основного эксперимента отражены на рис.9.

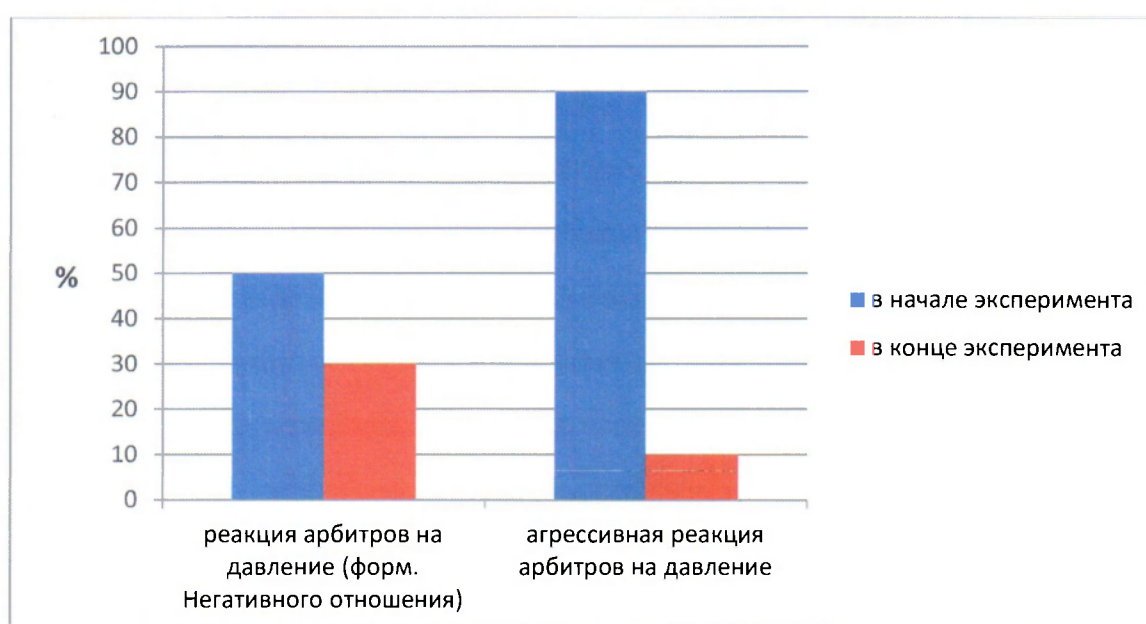


Рис 9. Динамика результатов до и после внедрения рекомендаций.

Анализируя данные, представленные на рис. 9 можно отметить, что в начале эксперимента у 33% арбитров 1 категории психологическое давление вызывало предвзятое отношение к тому, кто осуществлял это давление. В конце эксперимента этот показатель составил 16%. У судей 3 категории результаты были следующие: до основного эксперимента 75%, однако после внедрения средств психологической подготовки этот показатель снизился до 50%.

За период эксперимента было также выявлено изменение оценок работы арбитров и их уверенность в своих силах.

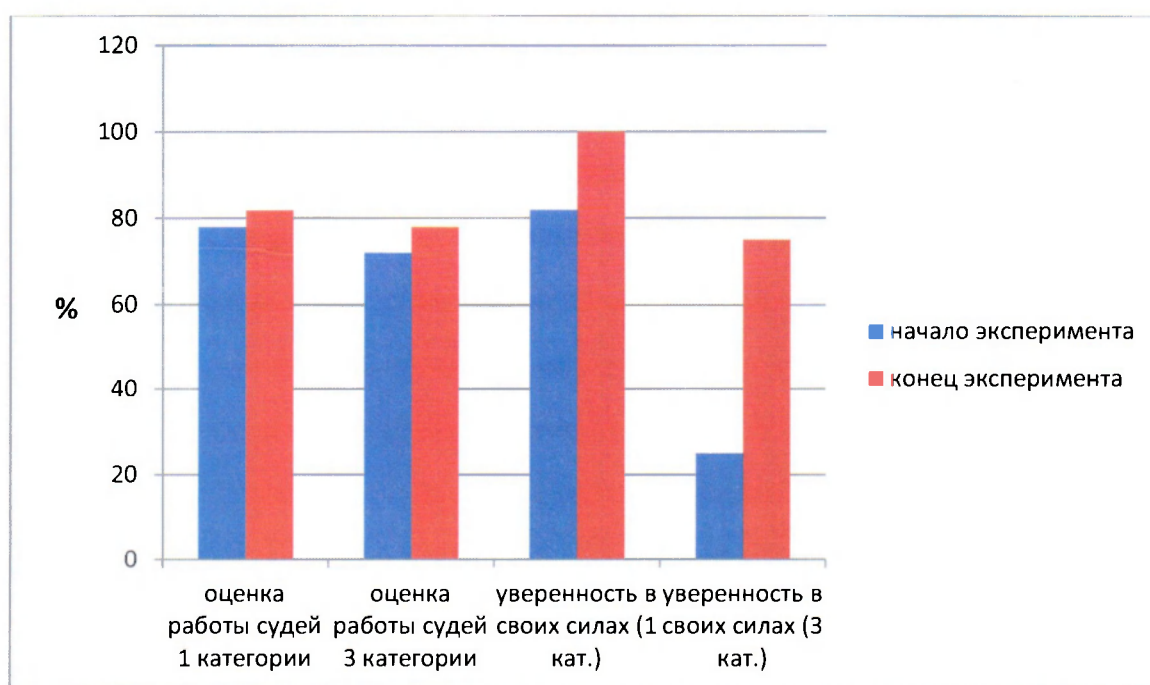


Рис 10. Результаты работы арбитров до и после эксперимента.

Анализируя данные, представленные на рис. 10 можно отметить, что повышение оценки у арбитров 1 категории составило 4% или 0,2 балла, у арбитров 3 категории этот показатель составил 6% или 0,3 балла (критерии оценки представлены в приложении 5). Также после внедрения средств психологической подготовки было замечено повышение уверенности в себе и своих силах. В начале эксперимента 82% арбитров 1 категории были готовы работать в условиях возрастающего давления, в конце эксперимента этот показатель составил 100%. У арбитров 3 категории до эксперимента лишь 25% арбитров были уверены в своих силах. К концу эксперимента этот показатель вырос до 75%.

Таким образом, применение предложенных средств психологической подготовки позволило арбитрам, участвующим в эксперименте, значительно повысить свой уровень психологической устойчивости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Психологическая устойчивость тренируема, но необходим некий «стержень», основа, на которую необходимо накладывать дополнительные умения. Зачастую принятие правильного решения в игре требует не только хорошей физической формы, теоретической и психологической подготовки, но и огромного человеческого мужества [3,7].

Игра сама по себе конфликт, столкновение интересов двух коллективов. И в обязанностях арбитра любой ценой удерживать этот конфликт в рамках духа и правил игры.

Психологическая подготовка при оценке работы арбитра максимально оценивается всего в 0,3 балла (приложение 7), но психологическая подготовка и есть тот самый «стержень», необходимый арбитру для успешной работы. Уверенность в своих силах позволяет избегать ошибок как в теории судейства, так и в механике. Всё это позволяет арбитру расти в одной из самых конкурентоспособных профессий.

Психологическая устойчивость позволяет арбитру в стрессовых ситуациях действовать согласно духу и правил игры, не поддаваться влиянию внешних факторов и собственных эмоций, контролировать поведение игроков и тренеров, что в конечном итоге позволяет достичь главной цели игры в баскетбол, а именно выявить сильнейшую команду и позволить игрокам проявить своё высшее спортивное мастерство.

Работа арбитра сопряжена с постоянными командировками, работой в разных часовых поясах и с разными коллегами. Высокий уровень психологической подготовки позволяет испытывать удовольствие от процесса и результата работы арбитра, а также даёт повод к постановке амбициозных целей и задач как в рабочей деятельности арбитра, так и в бытовой жизни.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы.

1. На успех в профессии баскетбольного арбитра влияет тип темперамента
2. Разработаны методические рекомендации, направленные на повышения уровня психологической подготовки арбитров первой и третьей категории.
3. Результаты педагогического эксперимента доказали эффективность предложенных средств психологической подготовки (отражённых в методических рекомендациях), которые:
 - значительно повысили психологическую устойчивость арбитров как первой, так и третьей категории.
 - повысили оценки за работу арбитров. Так, у арбитров первой категории повышение составило 4% или 0,2 балла, у арбитров третьей категории этот показатель составил 6% или 0,3 балла.
 - 2 арбитра первой категории из числа испытуемых получили рекомендации к привлечению их к обслуживанию матчей мужской и женской «Суперлиги» (самого престижного клубного турнира России). Арбитры третьей категории были назначены на международный турнир «Суперфинал Школьной Баскетбольной лиги КЭС-Баскет», где с успехом обслуживали матчи за призовые места.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Айзенк, Г.Ю. Как измерить личность [Текст] / учебно-методическое пособие/ Айзенк Г.Ю.;Когито-центр, . –2008. 210с.
2. Дмитриев, Ф. Б. Методические основы подготовки судей по баскетболу [Текст]: учебно-методическое пособие / Дмитриев Ф. Б.(и др.); Издательский центр «Наука», Москва. – 2012. 280 с.
3. Ильин Е. П. Психология общения и межличностных отношений. [Текст] / Ильин Е. П, . – Питер. 2009. . –576с
4. Ильин, Е. П. Психология Спорта [Текст]: учебно-методическое пособие / Ильин Е. П,- Питер. . – 2009. . – 210 с.
5. Караяни, А.Г. Психология общения и переговоров в экстремальных условиях: Учебное пособие для студентов вузов [Текст] / А.Г. Караяни, В.Л. Цветков. - М.: ЮНИТИ-ДАНА, Закон и право, 2011. - 247 с.
6. Котова, И.Б. Общая психология: Учебное пособие[Текст] / И.Б. Котова, О.С. Канаркевич. - М.: Дашков и К, Академцентр, 2013. - 480 с.
7. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с.
8. Луковцева А.К.. Психология и педагогика. Курс лекций[Текст] / А.К. Луковцева. КДУ; Москва; 2008 -110с.
9. Лукьяненко, В. П.Социология спорта : учебно-методическое пособие[Текст] / М. С. Захаров. – Смоленск: СГАФКСТ, 2008. – 216 с.
10. Макарова, И.В. Общая психология: Краткий курс лекций[Текст] / И.В. Макарова. - М.: Юрайт, Москва 2013. - 182 с.
11. Маклаков, А.Г. Общая психология: Учебник для вузов[Текст] / А.Г. Маклаков. - СПб.: Питер, 2013. - 583 с.
12. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. (Часть I.Введение в общую теорию физической культуры) [Текст] : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – М. : РГАФК, 2002.

13. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу[Текст]. ИНФО-Баскет, Москва, 2009– 23с.
14. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с
15. Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х т. Т. 3. Психология личности: Учебник[Текст] / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2012. - 739 с.
16. Немов, Р.С. Общая психология. В 3-х т.Общая психология: Учебник [Текст] / Р.С. Немов. - М.: Юрайт, 2012. - 2472 с.
17. Озолин, Н. Г. Настольная книга тренера: наука побеждать [Текст] / Н. Г. Озолин. – М. : АСТ, 2011. – 864 с.
18. Официальные правила баскетбола (2012 г.) [Текст] / FIBAWorld. Центральное бюро ФИБА, Рио-де-Жанейро, Бразилия
19. Павлов И.П. Двадцатилетний опыт объективного изучения высшей деятельности (поведения) животных [Текст] / Москва, 1973. -661с.
20. Прохорова, М. В. Теоретические и методические основы формирования управленческой компетентности специалистов по физической культуре и спорту в условиях высшего физкультурного образования [Текст] / М. В. Прохорова. – СПб. , 1993. – 49 с.
21. Рамендик, Д.М. Общая психология и психологический практикум [Текст] / Д.М. Рамендик. - М.: Форум, 2013. - 304 с.
22. Столяренко, Л.Д. Психология общения: Учебник[Текст] / Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин. - Рн/Д: Феникс, 2013. - 317 с.
23. Теория и методика физического воспитания [Текст] :Учебник для ин-тов физ. культуры. / Под общей редакцией Л.П. Матвеева и А.Д. Новикова. Изд. 2-е, испр. и доп. (В 2-х т.). – М. : Физкультура и спорт, 2002.
24. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – М. : Академия, 2004. – 478 с.
25. Шашкин, Г. А. Организационно-методические аспекты подготовки специалистов вузами физической культуры Российской Федерации в услови-

ях реформы высшего образования [Текст] / Г. А. Шашкин. – СПб. , 1998. – С. 129.

26. Шеламова, Г.М. Деловая культура и психология общения: Учебник для начального проф. Образования[Текст] / Г.М. Шеламова. - М.: ИЦ Академия, 2013. - 192 с.

27.Электронная библиотека «Bequum» [Электронный ресурс]. – Электронные текстовые данные. www.bequum.ru.

28. Электронная библиотека «obasketbole» [Электронный ресурс]. – Электронные текстовые данные. www.obasketbole.ru

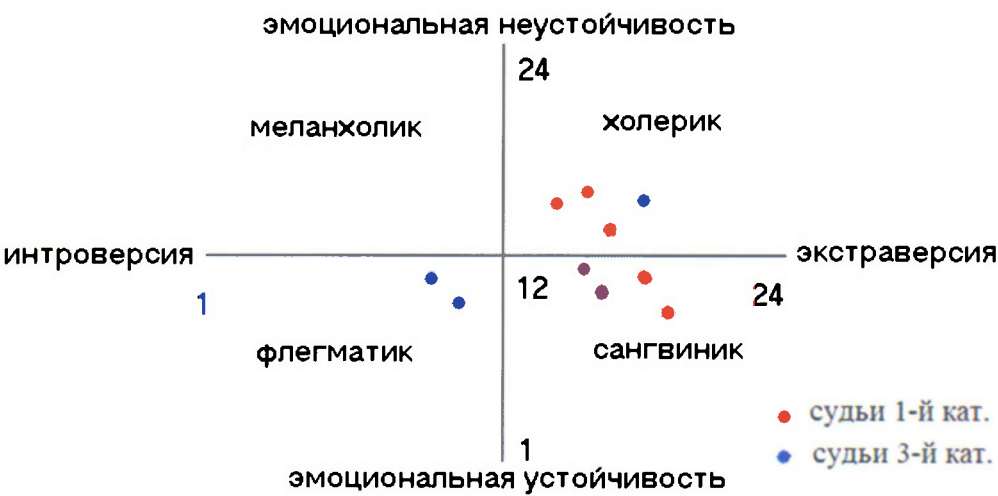
29.Электронная библиотека «vkbs» [электронный ресурс]. – электронные текстовые данные. www.vkbs.su

30. Электронная библиотека «wikipedia» [электронный ресурс]. – электронные текстовые данные. www.wikipedia.ru

ПРИЛОЖЕНИЕ 1

Результаты теста Ганса Айзенка

Имя, фамилия	катего- рия	Шкала досто- верности	Шкала экс- траверсии	Шкала устойчиво- сти	результат
Шедловский Алексей	1	3	16	15	холерик
Губин Дмитрий	1	4	17	10	сангвиник
Феклушин Олег	1	2	15	11	сангвиник
Гагарин Алексей	1	1	16	11	сангвиник
Васильев Илья	1	4	15	15	холерик
Корольков Илья	1	3	14	14	холерик
Рожновский Вла- дислав	3	3	10	11	флегматик
КусаиновТемир- лан	3	4	15	12	сангвиник
Лопухов Даниил	3	2	17	14	холерик
Фефелов Дмитрий	3	1	10	10	флегматик



ПРИЛОЖЕНИЕ 2

Результаты исходного анкетирования

Фамилия, имя	категория	Блок 1	Блок 2	Блок 3
Шедловский Алекс- сей	1	2,1,1,1,1	1,2,2,4,1	2,1,1,1,1
Губин Дмитрий	1	1,1,2,2,1	1,2,2,3,1	2,2,1,1,1
Феклушин Олег	1	2,1,1,1,1	1,2,3,4,1	2,2,1,1,2
Гагарин Алексей	1	1,1,1,1,1	1,2,3,4,1	2,2,1,1,2
Васильев Илья	1	1,2,2,2,1	1,2,2,4,1	2,1,1,1,1
Корольков Илья	1	1,1,2,2,1	1,2,2,3,2	2,2,2,1,1
Рожновский Вла- дислав	3	2,3,1,2,1	1,2,2,4,2	2,1,1,1,2
Кусаинов Темирлан	3	2,1,1,1,1	1,2,2,4,1	2,1,1,1,1
Лопухов Даниил	3	2,1,1,2,1	1,2,2,3,2	2,1,1,1,2
Фефелов Дмитрий	3	1,3,2,2,1	1,2,2,3,2	1,2,1,1,1

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

Результаты повторного анкетирования

Фамилия, имя	категория	Блок 1	Блок 2	Блок 3
Шедловский Алексей	1	2,1,1,1,1	1,2,3,4,1	2,2,1,1,2
Губин Дмитрий	1	1,1,2,1,1	1,2,2,4,1	2,2,2,1,1
Феклушин Олег	1	2,1,1,1,1	1,2,3,4,1	2,2,2,1,2
Гагарин Алексей	1	1,1,1,1,1	1,2,3,4,1	2,2,2,1,2
Васильев Илья	1	1,2,2,1,1	1,2,3,4,1	2,1,2,1,1
Корольков Илья	1	1,1,2,2,1	1,2,2,4,1	2,2,2,1,1
Рожновский Владислав	3	2,3,1,2,1	1,2,2,4,1	2,1,2,1,1
Кусаинов Темирлан	3	2,1,1,1,1	1,2,3,4,1	2,1,2,1,1
Лопухов Даниил	3	2,1,1,2,1	1,2,2,4,1	2,2,2,1,1
Фефелов Дмитрий	3	1,3,2,2,1	1,2,2,4,2	2,2,2,1,1

ПРИЛОЖЕНИЕ 4

Оценки арбитров, участвовавших в исследовании

Фамилия, имя	категория	Ср.оценка в ноябре 2015	Ср. оценка в апреле 2016	Прирост в %	Кол-во назначений на чемпио- нат России за сезон
Шедловский Алек- сей	1	3,9	4,1	5	7
Губин Дмитрий	1	3,9	4,1	5	6
Феклушин Олег	1	4,1	4,3	4,8	13
Гагарин Алексей	1	4,1	4,2	2,5	15
Васильев Илья	1	3,8	4,0	5	8
Корольков Илья	1	3,8	4,1	7	6
Рожновский Вла- дислав	3	3,4	3,8	11	1
КусаиновТемирлан	3	3,7	4,0	8	1
Лопухов Даниил	3	3,5	3,8	8	1
Фефелов Дмитрий	3	3,7	4,1	10	1

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Критерии оценки баскетбольного арбитра



РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ БАСКЕТБОЛА
ОТЧЕТ ИГРЫ

Условные обозначения лиг: ПЛ-женская премьер-лига; МСЛ-(1,2,3)-мужская суперлига (дивизионы 1,2,3); ЖСЛ-(1,2) -женская суперлига (дивизионы 1,2)

Лига		Место игры		Дата	
------	--	------------	--	------	--

Команда «А»			Команда «Б»		
	Город			Город	
	Итоговый счет			Итоговый счет	

Должность		Фамилия, имя категория, город	Оценка	Оценка/Рекомендация					
Старший судья	1			x	2	3	4	5	-
Судья 1	2			x	2	3	4	5	-
Судья 2	3			x	2	3	4	5	-
Комиссар									

Характеристики работы судей			Старший судья	Судья 1	Судья 2
А. Качество определения нарушений и фолов:					
без ошибок или с одной ошибкой			4,0	4,0	4,0
с незначительными ошибками (от 2 до 3)			3,8	3,8	3,8
с незначительными ошибками (от 4 до 6)			3,5	3,5	3,5
с с очевидными ошибками (от 1 до 3), не повлиявшими на развитие игры (подстраховали партнеры, заметное преимущество одной команды...)			3,3	3,3	3,3
с очевидными ошибками (от 4 до 6), не повлиявшими на развитие игры.			3,0	3,0	3,0

с очевидными(-ой) ошибками(-ой), повлиявшими(-ей) на развитие/результат	2,0	2,0	2,0
Б. Психологические характеристики (ДОБАВИТЬ/ВЫЧЕСТЬ к/из А.)			
оптимальная психологическая устойчивость, полный контроль <u>напряженной</u> игры, прошедшей до конца в равной борьбе	0,3	0,3	0,3
хорошая психологическая устойчивость, контроль игры, <u>частично</u> прошедшей в равной борьбе	0,2	0,2	0,2
проявление психологической устойчивости в несложной игре , закончившейся со значительной разницей в очках, превентивные меры, пресечение апелляций, коммуникабельность	0,1	0,1	0,1
Пропуск очевидных (даже по видео) поведенческих нарушений. Нерешительность, Неготовность к обострению игры. Влияние зрителей.	до -1,0	до -1,0	до -1,0
Потеря контроля над игроками, тренерами, сопровождающими лицами. Незнание Правил, Регламента.	-2,0	-2,0	-2,0
В. Механика (ДОБАВИТЬ/ВЫЧЕСТЬ к/из А.)			
<u>идеальная</u> - органичные перемещения, занятие требуемых позиций на протяжении всей игры. Выразительная жестикуляция.	0,2	0,2	0,2
в целом хорошая – единичные погрешности (не своевременная ротация, в позиции Ведомого судьи нахождение далеко от требуемой позиции...) / выразительная информативная жестикуляция	0,1	0,1	0,1
Повторяющиеся ошибки в ротации, неправильный выбор позиции в роли Ведущего, Центрального, Ведомого судьи. Статичность. Ошибки при судействе не в зоне своей ответственности. Плохая не выразительная жестикуляция.	до - 0,2	до - 0,2	до - 0,2
Г. Взаимодействие с партнерами и столиком (ДОБАВИТЬ/ВЫЧЕСТЬ к/из А.)			
отличное взаимодействие с партнерами (ряд случаев существенной помощи в их зонах большей ответственности, поправка очевидной ошибки партнера и т.д.), прекрасное взаимодействие с судейским столиком (постоянный контроль замен, перерывов, поправки показаний)	0,2	0,2	0,2
хорошее взаимодействие с партнерами (подсказка при обращении по оценке ситуации в их зонах большей ответственности, психологическая поддержка и т.д.) постоянное взаимодействие с судейским столиком, консультации	0,1	0,1	0,1
Замечания по взаимодействию с партнерами, с судейским столиком. Отсутствие помощи партнерам в ситуациях в их зонах ответственности	до - 0,2	до - 0,2	до - 0,2
Д. Физическая подготовка (ДОБАВИТЬ/ВЫЧЕСТЬ к/из А.)			
Прекрасная физическая подготовка. Спортивность. Мобильность на протяжении всей игры, отличные перемещения при быстрых прорывах.	0,2	0,2	0,2
Хорошая физическая подготовка, отмеченная в небыстрой игре. Постоянное поддержание ритма, соответствие веса росту судьи.	0,1	0,1	0,1
Недостаточная/плохая физическая подготовка,, избыточный вес, замечания по скорости перемещений, скоростной выносливости, общей выносливости. Недостатки в технике бега. Проявление усталости	до - 0,2	до - 0,2	до - 0,2